Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La actividad física en la adolescencia: un hábito saludable para tu mente y tu cuerpo

La adolescencia es una etapa de mayor autonomía. Lo deseable es que tanto los chicos como las chicas ya tengáis establecidos unos buenos hábitos de actividad física. ¡Ahora toca mantenerlos!

- Porque es divertido y saludable
- Porque favorece el desarrollo físico y social
- Porque os permite encauzar esa energía tan poderosa y envidiable

Tiene muchos beneficios para la salud. Previene algunos problemas de salud como el exceso de peso. ¿Os animáis a empezar si no lo habéis hecho ya?

Disponéis de una infografía con información y si queréis ampliar más, consultad nuestro artículo completo en este enlace.

Fecha de publicación: 5-12-2014

Última fecha de actualización: 02-01-2019

Autor/es:

- Mª Esther Serrano Poveda. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- Ana Martínez Rubio (In Memoriam). .
- Grupo PrevInfad. Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)